

Workshop „Konfliktkompetenz entwickeln“

Hot Buttons

Hot Buttons sind die Verhaltensweisen anderer Menschen, die einen selber so stark emotionalisieren, dass dadurch ein Konflikt ausgelöst oder verstärkt werden kann. Unten finden Sie eine Liste mit den typischen Hot Buttons. Stellen Sie sich zu jedem Hot Button eine Situation vor, in der jemand die beschriebene Verhaltensweise gezeigt hat, und fühlen Sie sich in diese Situation hinein.

Reflektieren Sie im Anschluss zunächst in Einzelarbeit mit Hilfe der folgenden Fragen über Ihre Hot Buttons und tauschen Sie sich dann mit einem Partner Ihrer Wahl aus:

- Welche der Hot Buttons erkennen Sie als DIE Verhaltensweisen anderer, die Ihre Emotionen schnell „zum Kochen“ bringen? Markieren Sie diese bitte.
- Wie reagieren Sie typischerweise darauf, wenn Ihr Gegenüber diese Verhaltensweise zeigt?
- Was sind Ihre Strategien oder was könnten Ihre Strategien werden, um auf diese Hot Buttons nicht mit einer destruktiven Verhaltensweise zu reagieren? Gerne darf dabei der Partner unterstützen.

Die 9 Hot Buttons (Verhaltensweisen anderer Menschen)

1. Unzuverlässiges Verhalten
 - Diese Menschen arbeiten nicht zuverlässig.
 - Diese Menschen versäumen häufig Termine.
2. Mangelnde Anerkennung
 - Diese Menschen loben gute Leistungen selten oder gar nicht
 - Diese Menschen würdigen die geleistete Arbeit anderer nicht.
3. Mikro-Management
 - Diese Menschen kontrollieren ständig die Arbeit anderer.
 - Diese Menschen überprüfen andauernd die Fortschritte der Arbeit anderer.
4. Grobes Verhalten
 - Diese Menschen konzentrieren sich nur auf negative Aspekte.
 - Diese Menschen sind sarkastisch.
5. Feindseliges Verhalten
 - Diese Menschen sind aggressiv.
 - Diese Menschen neigen zu Wutausbrüchen.

Workshop „Konfliktkompetenz entwickeln“

6. Überanalytisches Verhalten

- Diese Menschen schenken Kleinigkeiten und Details zu viel Aufmerksamkeit.
- Diese Menschen neigen zu Perfektionismus.

7. Distanziertes Verhalten

- Diese Menschen sondern sich von anderen ab.
- Diese Menschen holen die Meinung anderer nicht ein.

8. Vertrauensunwürdiges Verhalten

- Diese Menschen nutzen andere aus.
- Diese Menschen sind nicht glaubwürdig.

9. Egozentrisches Verhalten

- Diese Menschen sind ständig auf sich selbst bezogen.
- Diese Menschen wissen immer alles besser.